

Sportart (K) = Kursangebote	Sporthalle Übungsstätte	Kurs K	Wochentag	Uhrzeit	Ansprechpartner
Bewegung mit Musik					
Ballett für Kinder I+II+III, ab 3 J.	KIGA Bullerbü		Mittwoch	14:15 - 16:30	Sauer, Martina
Modern Dance (für Grundschul Kinder)	Kolpingschule		Montag	17:00 - 18:00	Wolters, Sabrina
Tanz , Mädchen ab 12 Jahre	Wekeln		Donnerstag	18:30 - 19:15	Sauer, Martina
Pilates ab 16 J.	Wekeln		Donnerstag	19:15 - 20:00	Sauer, Martina
Offener Tanz, ab 9 J.	Kolpingschule		Montag	18:00 - 19:00	Laas, Maren
Jazz-Aerobic, ab 16 J.	Kolpingschule		Montag	19:00 - 20:00	Sauer, Martina
Zumba Erw.	Geschäftsstelle	K	Donnerstag	19:00-20:00	Lachapel, Fidelina
Zumba Kids NEU!	Geschäftsstelle	K	Dienstag	16:30-17:30	Lachapel, Fidelina
Geselliges Tanzen, Erwachsene	Willicher Heide		Montag	15:00 - 17:00	von Hansen, Ursula
Body-Workout	Willicher Heide		Montag	19:00 - 20:00	Christ, Martina
BOP, ab 16 Jahre	Willicher Heide	K	Dienstag	18:00 - 19:00	Neufert, Nicole
Basketball					
Ballschule für 5-8 J.	Ackerstraße		Montag	16:00 - 17:00	Klute,S.
U10 /U11	Ackerstraße		Freitag	17:00 - 18:30	Verhoeven, D. u. Hassanloo, B.
U11 / U10	Ackerstraße		Mittwoch	16:30 - 18:00	Siemers, C u. Simon, A.
U12 - 1 offen	Ackerstraße		Mo ^(14 tägig) Mi u Sa ^(14 tä)	17:00 - 18:30	Verhoven, D u Hassanloo, B
U12 - 2 Offen	Ackerstraße		Mo ^(14 tägig) Mi u Sa ^(14 tä)	17:00 - 18:30	Volpert, J. u Ahlborn, J.
U14 offen	Ackerstraße		Montag u. Freitag	17:00 - 18:30	Siemers, C. u Simon, A.
u15 weiblich	Ackerstraße		Montag u. Freitag	17:00-18:30	Esser, T. u Hutmacher I.
U16 männlich	Ackerstraße		Mittwoch u. Freitag	18:30-20:00	Desat, Kerem u. Siemers, C.
U17 /Damen weiblich	Ackerstraße		Montag u. Freitag	18:30-20:00	Cakir, M. u Simon, A.
U18 männlich	Ackerstraße		Mittwoch u. Freitag	18:30-20:00	Leier, C.
Herren 2	Ackerstraße		Montag u. Freitag	20:00-21.30	Loock Tobias
Herren 1	Ackerstraße		Mo/Mi/Fr	20.00-22-00	Strack, G. u Montesdeoca, L.
Hobby	Ackerstraße		Montag	20.00-21.30	K.A.
Budo					
Karate/Kinder + Jugendliche	Wekeln		Montag	17:00 - 20:00	Kuss, Karla
Karate/Erwachsene ab 14 J.	Wekeln		Montag	20:00 - 22:00	Müller, Dirk
Karate/Erwachsene	Neuss-Weckhoven		Dienstag	20:00 - 22:00	Müller, Dirk
Karate/Bonsai ab 4 Jahre	Wekeln		Mittwoch	16:00 - 17:00	Töller, Daniela
Karate/bis 4 Kyu (blau)	Ackerstraße 1/3		Mittwoch	18:00 - 20:00	Witzke, Dirk
Karate/Oberstufe + DAN-Träger	Kantstraße		Mittwoch	20:00 - 22:00	Müller, Dirk
Karate/Bonsai ab 4 Jahre	Wekeln		Freitag	16:00 - 17:00	Töller, Daniela
Karate/Kinder + Jugendliche	Wekeln		Freitag	17:00 - 20:00	Kuss, Karla
Karate/Erwachsene	Wekeln		Freitag	20:00 - 22:00	Müller, Dirk
Karate ab 40	Willicher Heide		Donnerstag	20:00 - 22:00	Woik, Lothar
Kobudo	Kantstraße		Freitag	18:00 - 20:00	von der Weyden, Dirk
Aikido Kinder	Kantstraße		Samstag	10:00 - 11:30	Larsen, Jens
Aikido	Kantstraße		Di., Mi. + Fr.	20:00 - 22:00	Larsen, Jens
Aikido	Kantstraße		Samstag	13:00 - 15:00	Larsen, Jens
Turnen und Breitensport					
Eltern und Kind, 2 - 4 J. (2 Gruppen)	Kolpingschule		Mittwoch	16:00 - 18:00	Mittelham, Manuela
	Kolpingschule		Freitag	15:30 - 16:30	Mittelham, Manuela
	Wekeln		Donnerstag	16:00 - 17:00	Prosch- Hermes, Gaby
Kleinkinder, 4 - 6 J.	Kolpingschule		Freitag	14:30 - 15:30	Mittelham, Manuela
	Wekeln		Freitag	15:00 - 16:00	Schmitz, Yasemin
Mädchenturnen ab 6 J.	Kantstraße		Mittwoch	16:00 - 17:00	Stocks-Nelke, Sandra
	Kolpingschule		Freitag	16:30 - 18:00	Mittelham, Manuela
Mädchenturnen ab 13J.	Willicher Heide		Donnerstag	18:00 - 19:00	Marx, Jana
Mädchenturnen 11 - 15 Jahren	Kantstraße		Mittwoch	18:00 - 19:00	Stocks-Nelke, Sandra
Jungenturnen ab 6 - 9 J.	Kantstraße		Mittwoch	17:00 - 18:00	Stocks-Nelke, Sandra
Jungenturnen ab 14 J.	Kantstraße		Mittwoch	19:00 - 20:00	Stocks-Nelke, Sandra
Ballspiele ab 10 J.	Kantstraße		Freitag	17:00 - 18:00	Rassa, M./Marx J.
Volleyball	Ackerstraße		Freitag	18:30 - 20:00	Krasowski, Heinrich
50+ und Gesundheitssport <i>(weitere Angebote siehe auch separate Kursliste in der GS - Bahnstraße 43)</i>					
Volleyball für Ältere	Ackerstraße 1/3		Montag	18:30 - 20:30	Spies, Ria
Rücken-Fit für Berufstätige	Willicher Heide	K	Donnerstag	18:45 - 20:00	Junker, Britta
Fitnessstrai. bei Gelenkproblemen	Geschäftsstelle	K	Mittwoch	10:00 - 11:00	Spies, Ria
Aktiv gegen Osteoporose	Geschäftsstelle	K	Montag	09:00 - 10:00	Spies, Ria
Tai Ji - Qi Gong	Geschäftsstelle	K	Montag	10:30 - 11:30	Spies, Ria
Funktionelle Gymn. Nicht nur Beckenboden	Geschäftsstelle		Mittwoch	16:30 - 17:30	Christ, Martina
Nordic-Walking	In "Feld und Wiese" (Treff)	K	Montag	19:00 - 20:00	Merten, Birgitt
Fit und Gesund	J.F.H. - Sportzentrum		Donnerstag	09:00 - 10:30	Spies, Ria
Gymnastik mit Älteren, gemischt	Kolpingschule		Dienstag	16:00 - 17:45	Bolz, Janet
Rücken- aktiv Wirbelsäulengymnastik	Kolpingschule		Mittwoch	18:15 - 20:00	Schierle, Hannelore
Gymnastik					
Skigymnastik (voll)	Willicher Heide	K	Montag	20:15 - 21:30	Christ, Martina
Lady- Fitness	Kolpingschule		Mittwoch	20:00 - 22:00	Mittelham, Manuela
Women only	Kolpingschule		Donnerstag	13:45 - 14:45	Stocks-Nelke, Sandra
Sport - Mix	Kolpingschule	K	Donnerstag	20:00 - 22:00	Bolz, Janet
Yoga, (2 Kurse)	Geschäftsstelle	K	Montag	18:00 - 20:00	Hänisch, Sabine